**20200905微信群玄同医师讲失眠及问题答疑**

整理人：淡如水

**微蓝：**各位小伙伴们，大家晚上好。我是今天医师课的主持人微蓝，来自西北组，2017年到现在，我加入德明健身已经快三年了，在这三年里我收获了很多，最重要的当然是健康，随之而来的是活力和快乐，紧跟着是自信和勇气，在德明我找到了更好的自己，找到了真正有效让身体健康的锻炼方式，生活方式和思维方式。从三年前暴躁易怒的黄脸婆变成了青春美少女。德明健身大大改善了我的睡眠，和心脏早搏说拜拜。我都忘了自己是有过严重失眠，严重心脏早搏，差一点住院的人了。

**玄同：**非常感谢微蓝的介绍，刚刚路上稍微有点堵车，所以差点迟到，给大家说一声抱歉。这个睡眠到底是怎么一回事？现在的人睡眠为什么出了这么多的问题？我们要聊的主题是失眠，现在失眠的现象应该说是非常普遍的，包括很多青壮年都开始，原来都说是很多老年人容易，年轻的时候睡不醒，年老的时候睡不着，现在很多年轻人都开始睡不着了，还有的可能就觉得身体功能全部都停止了，眼皮睁不开，脑袋没法思考，身上也没多少力气也不想动了，就想躺了，就是一切好像都需要停下来的感觉。还有的人会说太困了，脑子都不转了，转不动了，我们来看看睡眠到底是怎么一回事。

**玄同：**仔细回想一下我们人一般要睡的时候，身体或者人感觉是一种什么样的状态？比如说我们会觉得很困，因为很多人一困的时候想睡觉了，首先他会很困，然后会觉得眼皮重，重的都觉得抬不起来了。而失眠又是怎么回事呢？刚刚我们说了睡眠我们想睡的时候身体的状态是发困，眼皮重，脑子不转，身体的功能感觉都要停止了，是这样一种状态。失眠跟它正好是反的，普遍的身体反应，比如说不觉得困、精神的很，觉得好像还可以做很多的事情，就不困，这是一种典型的就不想睡觉的状态。还有的觉得脑子身体觉得很困，比如说眼皮也觉得睁不开了，但是这个脑子转个不停，里面有很多的东西都在想，脑子转得停不下来。还有的觉得困了，躺下又越躺越精神，觉得困睡不着的状态，越躺越精神，这是一种。还有也觉得困也能睡，但是非常容易醒。

**玄同：**像第一种不困的状态，人觉得特别精神，这个就是活力很足，气血很旺，某一天可能精神状态和身体状态特别好的时候，或者整个人的身体很好，他也会出现这种情况，当然偶尔的我们可能有的人失眠会出现这种状态，就是完全没有睡意这种失眠，但这种一般来说是不持久的，很少有人长期的说是没有睡意，成了失眠的。还有很常见的，现在的人非常常见的一种现象是什么呢？脑子转的停不下来，兴奋，有的是突然性的，比如说今天突然有一个什么特别高兴的事，公司组织活动或者一起去嗨歌什么的，就非常兴奋，或者是比如孩子今年考上好大学了，有这种非常让人感到高兴的事发生，这是一种。还有就是长期性的，比如说有事情不停的在思考，在想今天领导对我说了什么话，他是什么意思，猜来猜去，或者说那个项目应该怎么做，它应该分哪些步骤，有些什么风险，要怎么来评估，就是说总是有事让你去思考，或者是有些事情会让你焦虑，这样导致你的脑子停不下来。第三种失眠的那种状态，虽然很困，但是睡不着也很想睡，但是越躺下越精神，也觉得开始的时候眼皮重，但是一躺下开始的时候没躺的时候脑子不转，结果一躺下脑子就开始不停的转，很多东西都在那儿，像放电影一样的来了。要么就是好不容易迷迷糊糊的睡着了，突然一下一惊马上就醒了，或者是有的人会有明显的感觉，就这个腿突然一蹬，或者就像踩了个楼梯一踩踩空那种感觉，人一下就醒了，然后就很难再睡着。像这种情况睡不着，也很常见。第四种就很困，也很想睡，然后也睡得着，可能躺下了也很容易就睡着了，并不困难，但是就不停的做梦，或者是有点什么响动又醒了，一晚上就感觉在迷迷糊糊的，这就是一些失眠常见的睡不着的一些状态，我们身体的表现的状态。那么我们来看一下它背后的道理是什么？从气血它内在的运转的机理来看，睡眠是怎么一回事？睡眠和失眠。

**玄同：**要知道失眠是怎么回事，我们就要知道睡眠是怎么回事，所以我们也要明白这个能睡着它背后的道理是什么。我们来看一下这个人体要处于一种什么样的气血状态，就是我们中医最爱说的就是气血了，我们从气血这个角度来谈论它的机理是比较常见的一种表述方式。这个其实通过前面我的那些对睡眠和失眠的表述，大家都很容易自己总结出来。就是什么呢？睡眠要睡得着，其实是一种什么状态，是我们的气血回流的一种状态。比如说你很困了，眼皮重了，那么这就是典型的上面没有气血去支撑，所以你就会往下耷拉往下走，就是这样一种状态，就是气血往回流了，所以在上面的气血少了，这就是睡着要具备的一个条件，就是我们气血要能够回流，能睡着就气血顺利的回流了，如果是睡不着失眠，可能就是气血回流出了问题。

**玄同：**回流有可能出现什么问题，比如说要回流的那条路不通畅。或者上面有东西拽着它不让它回来。就像我们刚刚说的脑袋非常兴奋，今天有很激动的事情发生，或者是你有很多的焦虑，不停的在思考，像这种上面有东西拽着他，不让他回来，不让他往下走。还有它回来，回到下面没有空间，待不住就回流。就像是比如说我们现在最常见的一种天气就是下雨，那么这个雨它要从天上下来，有的时候乌云密布的，或者说云层很多，但就是不下雨，好多天就是下不下来，就像这个人一样睡不着，说明雨上面的东西可能拽着它就下不下来。还有雨要下下来之后要有地方装水，不然的话这个水就会怎么样？就会流的到处都是。就像这段时间成都长期的下暴雨和很多地方下暴雨，雨就到处漫灌，就是说地上没有空间承载，那么正常的它是应该流到河流，流到湖泊，最后流到海洋，这种大的容器去装载在里面的。但是如果是突然的这种大量的雨下下来，没有空间去给他承载，就像我们的气血回来，下面没有空间给它装载，那么它气血就会反流往上继续反流，它不能回到下面来，回不来。说得再专业一点，用我们中医常常见的一些术语来表述就是什么？我们睡眠要睡得着叫心肾相交，我们心肾这两股气要相交，那么心它代表一种开气，它是开气的代表，那么肾它是一种闭气，肾是闭气的代表，就心肾要相合，要相交，就是开气和闭气要成一种调和的状态。也就是说一个是阳一个是阴，一个开气一个闭气，这个也叫阴阳。所以要怎么样？要阴阳和合，也就是我们心气和肾气这两股气要变成一种很融洽很和谐的状态，这个叫阴阳和合。也就说我们心气往外开的这股气，它很好的被闭气容纳下来，变得不那么开，这个叫阴阳和合或叫心肾相交。

**玄同：**那么心肾要相交的话，他需要什么？需要通过我们的中焦进行转换，也就是说我们的气血往回流往下流，那么肾气打开去接纳它。你要通过什么？中间我们中焦的转换，就是我们中焦它有一个承上启下的作用，心肾要实现顺利的相交，就必须要中焦顺利的帮他转换。如果中焦不畅的话，那么它就不能让心肾实现顺利的相交。

**玄同：**中焦指什么呢？中焦就是我们的肝胆脾胃。所以大家平常如果听我们的课会或者是看诊手的话，最容易发现的听到的就是肝脾不调，或者说中焦出问题了，会很多人都有这个问题，因为最后都推到他中焦上有问题，或者说是肝郁了脾虚了，或者是胃哪里又不顺畅了。也就是说要通过我们的中焦转换，就要通过我们的肝胆脾胃，通过肝胆脾胃的气一调顺，心气顺利的往下回流，肾气打开，一结合他们两个时间很顺利的阴阳和合。所以说就牵扯到什么？我们一个睡眠其实就牵扯到我们的五脏六腑了。你看刚刚说到心、肾对吧？肝、脾，这就是我们五脏里面就已经是涉及到四脏了。那么我们的胃、肝胆、脾胃，其实大肠小肠也算在这里头，所以说我们的腑腑气也牵扯到了。实际上我们看起来是心肾相交，或者说是阴阳和合不顺畅，实际上是我们的五脏六腑不调和，失调了，什么是失调？他们不能很顺利的互相合作，把一件事情完成，可能有了很多的摩擦，矛盾、抵触。这就是从中医我们的脏器的角度来看，我们的睡眠的根本在哪里，根本在于五脏调和，这是从脏器的角度来看的。

**玄同：**如果从我们刚刚说气血回流角度，我们刚刚说我们的气机，我们中医最爱用气血那个道理来讲，后面的根本原因。要睡觉就是我们的气血要回流，要把支撑我们上焦运动的，比如说我们的思考，我们的心肺这些功能，要把它变弱，把这部分气血要回来，回到下面去休息，所以气血它要回流。那么回流刚刚说它有东西上面拽着或者下面没空间，要不中间路不通畅。所以我们气血回流最重要的路，我们说的路是什么？这个路就叫经络，就在我们的身体里面，中医里面有个特有的概念叫经络，经络是什么？就是我们人体气血运行的通道，它也就是我们人体能量运行的通道，或者说是高速公路，主要都是通过这条路来进行运转的。所以如果说路不通，那么就是我们的经络不通，经络不通的话，那么气血它是不能实现顺利的回流的。就说即使你想回去，下面也有空间，但是中间有阻碍，你过不去。所以失眠如果是从我们气血回流这个角度来看的话，就是经脉不通畅了。黄帝内经经里面说的根本，也就是我们得明健身的一个理论的基础就在于经络和我们的五脏六腑是相联络的，经络相当于是瓜藤，我们平常看见过瓜或者是如果没看过瓜藤可能看过葡萄的，我们也可以想象藤架就是我们的经络，而上面结的果，或者说我们看到葡萄，我们可以把它比喻成我们的五脏六腑，就说经络和五脏六腑它们是连在一起的，所以我们人体里面，你看胃它有胃经，它不光是一条经络，它其实还包括胃六腑之一这个腑，也就是说我们的比如说心有心经，那么心经直接跟我们的心脏连在一起的，所以经脉不通的时候，它也会引起我们的五脏六腑不调和，或者说五脏六腑不调和，它也会影响到它伸出去的经络，或者说是它的触须，它出现一些问题，那么最终就导致我们气血回流出问题。

**玄同：**刚刚说上面拽着不让他回去这个解释了，就是因为我们有心思焦虑，这些思考的东西太多，因为现在人确实是叫什么都不会是四肢发达，头脑简单，不像以前农村这种生活很简单很单纯，整天没什么大的想法，但是现在实际上大家在城市生活每天可能都会面临很多新的诱惑或新的选择，所以可能会出现很多新的压力或者是纠结。所以这个就叫上面是拽着的。还有刚刚说的一种下面没空间是什么意思呢？说个简单的比喻就像什么呢？就像一个丈夫想要回家，但是妻子不给他开门，他就回来不了。简单说来就是我们的下焦不通了。我们人体从三焦来看，这个人体上中下三焦气血要回流，相对来说上焦占气血的占用很大的比例，要变到它的比例变成很少，我们的气血要回流到我们的下焦去。如果说我们的下焦不通畅，或者说下焦很堵，我们经常听到的就下焦堵了。比如说有子宫肌瘤，囊肿或者是肠子里面长一些结节，或者是男科也有些什么问题，通通都给它归结为下焦淤堵。所以下焦淤堵之后，它的空间它相应的能够腾出来给我们容纳气血的空间就没有了，这就叫下焦没有空间，导致气血也回流不起，回流不去。

**玄同：**既然我们已经知道了道理，那么这个失眠我们应该怎么办呢？这是简单的就是从我们中医背后来理解一下失眠到底是怎么一回事。我们现在就知道了它是因为我们的五脏六腑不调和，或者是我们的经络不通畅，或者说从三焦的角度来说，可能是我们的上焦气太开收不回来，或者是我们的下焦太淤堵，没有空间去承纳。简单来说就是调和五脏六腑，通顺人体经脉，这是非常简单，也是非常直接或者说是非常根本的解决办法。睡着了就像醒着一样，就睡眠很不深，没有自己那种彻底的得到了休息的感觉，这就是强行抑制了一种表面。如果说是暂时性的抑制神经的兴奋性，就相当于是什么？气上面拽着不让下来，你强行的给他拽一拽，这种它都是表面的，都不是根本性的解决办法，就是很多人比如说是安定、安眠药，很多人都给我反馈过，吃这个药的时候能睡着，但是睡的质量特别不高，所以真的是要从根子上来解决问题的思维方式。如果从人体的通畅性和调和性顺畅性来说的话，那么只要各方面都顺利了通畅了，这个人体其实不只是没有失眠，应该说是整个身体都不会出现大的问题。因为新陈代谢完全没有阻碍，新鲜的东西可以进来，不管是空气还是我们吃的食物，这些你完全能够运化转化成我们身体需要的能量。

**玄同：**我们身体因为各种代谢产生了垃圾，它也可以顺利的运出去，所以就不会有什么疾病。很多练得明健身的人会有一种反馈，大家也可以去看我们论坛上很多人写的总结，包括日记月总结这些有很多人在他们的总结里头都提到，健身以后发现睡眠变好了。为什么变好了呢？是因为他通过运动调畅经络，五脏和六腑也得以调和。比如说我们的高开腿，可以活动到下焦把髋关节活开，那么我们下焦空间得以扩展，或者说通过这个活动关节，那么关节它有很多的从西医和有形的角度来看，我们有很多血管，它要通过这个关卡往下走，通过活动之后，它这个路就变通畅了。所以很多人的睡眠就能够在不知不觉当中有好转。

**玄同：**今天基本上要讲的就是这样，从我们睡眠者是怎么回事，我们失眠了有哪些表现？我们从哪些角度来看失眠是怎么回事？然后最后说到我们失眠了应该怎么办？或者说最根本的办法应该是什么？所以今天的课就讲到这个地方。

玄同医师失眠答疑

1.嘻嘻，辽宁：每天三点就醒，再睡就会晚期还不清醒

2.灯灯，天津：每天一二三四点不定时醒，醒了再睡容易乱想。

3.坤六二，云南：很难入睡，差不多要两点以后才能入睡，长期吃安眠药。

4.零零飞，浙江：有时身体虚弱无力时精力体力都不好时，就异常困倦，嗜睡。精力体力稍微好一点，就入睡困难。

5.八期鸽子，河南：产前入睡困难，换地方睡不着。产后一直失眠，从健身以后睡眠时好时坏，好的时候躺床上一会就睡着了，但是半夜不停的醒，有时严重时会一个小时醒一次，还有大概半夜，1、2、3、4这几个点睡不着。严重失眠时连续8、9天都是整夜整夜的睡不着。但是白天也感觉精力够用不知道怎么回事？怎样才能彻底改善睡眠？

**玄同：**我就简单回答一下，灯灯和嘻嘻姐问的那个问题，他们两个人问的问题虽然是两个，其实是一个原因，他们两个都是属于在阳气生发的时候，路不是很通畅，那么很容易就把心肾交合之气给顶开，一个固定醒就很可能它在这条路上顶开的那条路不通畅，那个点很可能是固定的。所以每次气血运行生发到了那个位置就不通畅了，就堵起了，这边顶不开他就醒了，是这样子来的。还有像灯灯她是不定点的哪个时间，这个就是说它可能堵的位置不是那么固定，或者说它是交叉的，所以它有时候可能气给它顶到这个位置，它就堵起了，有的时候是顶着另外一个位置堵起来。其实总体都是因为那条路不通畅，属于气生发的时候，因为生发的力量还是比较强的，力量往上顶，那个路不通畅，就容易把它顶开，如果路本身是通畅的，不会堵路，它就不存在这个问题。这位云南朋友确实有点惨，入睡困难，这是我觉得基本上是临床上碰到最可怜的一种状况，就是人困得要死却怎么都睡不着，她要长期的靠安眠药，确实很困难，她这种极大的可能就是下焦不通畅，从我们刚刚说三焦这个角度来看，就是下焦不通畅，气血回不来。当然也有可能，我不知道是不是因为他的生活状况，我不清楚，会不会是长期的焦虑，跟这个也有很大关系？要么就是长期的焦虑，要么就是非常的下焦不通畅，这两个原因应该是最主要的。所以如果能够结合他自己的身体状况来判断到底是哪一种原因最主要，应该会更准确一点。

**玄同：**浙江这个朋友是身体差的时候就觉得无力、困倦、精神体力都不行，嗜睡。这就是一种典型的阳气生发不起来的状态。没有阳气，没有兵可调，身体没有气可用，所以他就是无力困乏，因为无力困乏，身体疲倦，他说什么就没有新陈代谢，没有及时的补充嘛，所以他的人会非常的困倦，没有很好的休息的话，他会非常的困倦。然后睡得好一点的时候又变成入睡困难了。这也就说明了他好不容易阳气生发来，他是升上去的路，就是说或者说他的底气不足，或者就是说叫什么呢？往往容易出现在身体底子比较弱的人身上，整个人看起来都是偏虚的偏弱的那种人身上很容易出现这种状态。如果说它往上生发的力量不足，就是他的比如气弱，这是一种状态。还有一种就是路特别不通畅，生发也很困难，路特别不通畅，往上走很困难，会导致他没有什么精神。他升上去了，好不容易就是那天休息的好一点，升上去了，结果入睡很困难，他上去的气再回来又困难，说明他来回的路都比较堵。

**玄同：**好，我还是用语音，用拼音打起来，有时候容易出问题也慢。就说你是不焦虑，易胖体质，属于入睡非常困难这种类型。我刚刚问你是不是肚子可以摸得到，虽然肚子不大，但是可以摸到很多结硬块。我不知道你回答的说这个没有是不是指这个？我不知道你说的没有，是你自己没摸到，还是说没有找专业的人去摸？因为有的时候我们自己一个是不会摸，比如说你可能站着或者躺着的时候不够放松，或者是肚皮表层那层脂肪不够柔软，绷得比较紧的时候，那么你摸不到，通过这表层摸不到下面。其实我们人好多时候肚子里面有硬块，它不在表面这层脂肪上，它是在自身脂肪的下面，或者用其他的办法来判断，就是说比如说你容不容易肚子凉屁股凉，或者说到冬天的时候就很容易腿凉这些。他都不知道自己以前有硬块。是的，其实我们健身到一定时候，不只是能摸得到肚子里面的硬块，而且能感觉到。我自己也是这样，我自己很早以前就摸得到我自己有硬块，但是是感觉不到的。我现健身健到现在，我能感觉到肚子里面有一层板结的东西，容易肚子凉，这就是了，所以说这个都叫下焦不通，女的下焦不通的话，还可以通过我们的月经来判断，或者是通过一些妇科问题。微蓝，你把第5个问题再重新发一遍。

**玄同：**坤六二这个朋友，你说从今天晚上开始青蛙趴。其实我觉得如果你没有那种运动过，只是纯粹的就想通过趴来解决这个问题，我觉得效果不会太好。这个很简单，你光是想把这一块开开，那么这块开开之后，不管是从中医还是西医来看，其实人体它就是个循环系统。你把肚子这一块开开了，那么他要有地方去流动。我们平时白天的动手动腿，这些是相当于什么？是把整个通道在拉开。所以如果你只是肚子松开了，其他通道还不能顺着腿往下走，或者顺着腿在升上来，或者通过我们的肩膀到我们的手上去，或者就通过脖子到头上去，你这个气它还是瘀在肚子里的。所以你光是通过青蛙趴，没有其他的伸胳膊伸腿的这种运动，这个效果不会太好。你在健身，所以你白天通过抻拉运动，比如说我们的抬腿举手就是动了胳膊腿之后，你再来通过趴的方式，它的效果会大大的提高。因为这个地方你相当于通道给它勾开了。

**玄同：**八期鸽子说她产前是入睡困难，换个地方都睡不着，产后是失眠，但是一个晚上醒的次数比较多。我们现在看这个问题，产前入睡困难，换地方不容易睡着，尤其是换地方睡不着，也是很多人都出现了一个问题，实际上是因为他的神思相对是比较弱的，比较神思就是他的神不旺，到了一个地方，他要去重新调整，一个是调整自己的气机跟环境的气机相融合，还有一个就是神强大的话，他调动的能力会强一些，如果神弱的话，调动能力就要弱，如果他本身气血又不旺的话，就很容易出现这种情况。如果之前还入睡困难，刚刚说了入睡困难有几种情况，一样的回不来，下面没有空间就下焦堵了，或者是上面神思不灵，太多思考的东西，或者肝脾不调，中间有路挡着，健身以后看起来睡眠有一些改善，时好时坏，好的时候可以睡得很好，不好的时候也是特别容易醒。这个也是要解释一下，健身以后我们整个身体的气机就不止说我们在五脏六腑在被调动，我们的经脉在通畅，但实际上这个过程它不是一蹴而就，也不是一帆风顺的。也就是说我们整个人体的调整，或者说是这个状况的改善，或者是就像我们日常生活的任何事情一样，它不是直线式的，所以他不是说一健身，所有的一切就完全朝着好的方向发展，它气机会调整。在调整的时候，他可能有的时候反而会把有些地方堵住，原来可能还通畅的地方反而会堵住，所以有些人就会发现怎么健身以后觉得胀，觉得自己发胀，肚子发胀会胃胀，以前可能还不怎么胀，会偶尔胀。怎么健身到一段时间觉得肚子特别胀，就是因为气机搅动起来之后，不能及时地散开，就是那条路还没有扩宽，但是气又起来了，所以它就容易堵在那个地方。我们睡眠也有这样的问题，有时候严重失眠八九天，还觉得精力挺好的，够用，不知道怎么回事。这个就更简单了，在健身的过程当中气机也是一样的，在不停的调整。这个路就是我们经脉这条路，它也是在努力的往外开。如果你健身做得好，气血养一分，路开一分，它就可以有一个特别好的良性循环，就是相得益彰的这种。这边增一分，那边也增一分，它就很和谐的在变。

**玄同：**很多时候由于我们在健身初期不能很好地掌握度和节奏，所以我们的健身过程或者说效果，它也会是一波三折，或者说是叫螺旋式的这样上升。失眠有一种情况就是不困人特别精神，这个气很足的感觉，他就不需要回去代谢一样的。这个就像有些人，比如说我们常见的，比如说像李嘉诚，或者说在电视上看得到的一些很活跃的，不管是企业家或者是演员，或者是很牛逼的各个行业，有些很牛逼的一些人也是，你看他们其实休息很少，他们的睡眠时间很短，但是他们整天活力满满。所以你严重失眠八九天，然后精神还觉得不错。其实这种也是一种你可能气机暂时的调达到非常旺的这样一种状态，这种很壮很旺的状态，但是又不是你完全真实的状态，它还会回落，回落下来你就会觉得困乏。

**玄同：**怎么样才能彻底改善睡眠？这个就是刚刚说的，我们是一个循环或者说是螺旋上升的这么一个状态，你如果说是还是在一直坚持健身的话，那么你去更好的去把握健身的节奏和量，还有随着你身体打开的程度越来越好，睡眠他就会越来越好。有的时候是这样子的，我们也不需要非要让自己每天都睡个8个小时，要允许自己身体的这种波动，就在你状态特别好的那一段时间，如果说你也不是很困很疲乏，有精力也睡不着，那就不需要去强迫自己睡，这个时候你可以拿身体和精力来做点别的事情，就也不要去为此而焦虑。因为人体它这个系统是非常智能的，非常能有灵气，它会自动调节。那么到过一段时间他需要再重新一个大修的时候，也就是说还需要一个很大的休整，这个时候可能你会连续好多天就觉得瞌睡特别多，那么这个时候你就顺应他，需要再这样去睡的时候就多睡，到最后要彻底改善的话，其实我们的人体很多，我的体会是很多症状容易改善。比如说现在我自己的症状很少，就身体很少有什么不舒服的症状，但是我自己身体里面，比如说我感觉到的一些结一些特别紧的地方，这些地方其实是相对难把它打开的。所以等到我们身体真的能够把这些结啊这些经络能够全部调畅的时候，那个时候不只是没有就身体没有症状了，其实整个人可能都会焕然一新。你的这个症就是想要彻底改善这个症状，我觉得并不难，这样可以去提高你健身的效率，你解决这个问题的进程也会加快，甚至到了11点才看到一些太阳，或者说太阳才变得比较明亮，你身体也就像这样的状态。

**玄同：**零零飞这个朋友说早上起来四肢无力，到下午晚上就好一点。还是有很多人有这个问题，也比较典型，这个就是很典型的，我们称之为叫阳气升不起来，生发困难。比如说阳气，就像我们早上的太阳一样，本来早上像那种天气好的时候日出可能你五六点看日出，看到是太阳喷薄而出的那种，看到的是活力四射，人家阳气生发，也就像太阳一样的，状态特别好，人家特别顺。到了某一天的时候，我们有时候比如说去峨眉看看日出，看不到为什么？乌云密布的，太阳就很难出来，等到可能八九点钟才露了一点太阳出来。再继续健身，能够去向更多的人学习，去找到一个更好的节奏。还有健身除了节奏之外，还有一些比如说放松状态，怎么样调到自己就健身的状态，特别适合自己，升发很困难，好不容易升起来了，可能磨蹭都到半上午了，或者是快到中午了，阳气升上来了之后，人就会有精神了，所以你到下午或晚上就觉得状态今天还可以，这就是阳气升上来了，够你用，所以你就能感觉到身体很舒服。

**玄同：**这个叫金凤凰文秀，这个朋友的名字我还认了半天，说每个月都会出现一次严重的失眠。这个就要看你是什么情况下的严重失眠了，你可以自己总结一下它的规律是什么，到底有没有规律，就没有外在的外因引起的。严重的每个月，对，刚刚那个事无事医师说有些确实是女性跟我们的月经周期有关系，我不知道你是不是这个情况。如果你不是跟这个有关系的话，我也见过还有些就是那种顽固失眠的人，这种人我感觉她的性格上长期特别紧张压抑，或者说她不紧张，但是比较压抑，或者说是特别的为别人着想，操心的事特别多。很多时候就把自己那根弦绷得比较紧，不知道你是不是属于这种情况。就是说可能很多时候她在不停地健身，或者是通过其他的一些比如心理暗示，或者是很多年的这方面的心理疏导，自己也在不停的进步，但是她整个人因为根深蒂固的这方面紧张，甚至她这种紧张已经到了自己都无法自觉无法自查的那种地步的，也容易出现这种情况。

**玄同：**丹丹说她月经前失眠，突然有一天能睡好了，第二天绝对会来大姨妈。这个就是很典型的下焦不通，月经前气血在下面，下焦聚集，下焦聚集刚刚说了，要睡觉的话要气血回来，她要回到下焦，月经前我们的人体下焦气血对女性来说，本身就是比较旺，就是我们身体的气血会大量的聚集在这个部位，还有在上焦气血要回流，相对空间它就不够了，所以你就会失眠，在月经前失眠，那么等到开闸一泄红空间就出来了，睡得好，就是这样的。